



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA SENIORÓW



1. Jedz regularnie

- ▶ Spożywaj 4–5 posiłków dziennie, co 3–4 godziny.
- ▶ Regularność to podstawa dobrego samopoczucia i lepszej pamięci!

2. Więcej warzyw i owoców

- ▶ Połowa talerza to warzywa i owoce.
- ▶ Wybieraj różnokolorowe – dostarczają różnych witamin.
- ▶ Codziennie spożywaj warzywa surowe, gotowane albo kiszone.

3. Zamieniaj na zdrowsze

- ▶ Białe pieczywo → pełnoziarniste,
- ▶ Makaron biały → razowy,
- ▶ Ryż biały → brązowy lub kasze.

Te produkty dają więcej błonnika, który wspiera trawienie i poziom cukru we krwi.

4. Nie zapominaj o wodzie

- ▶ Pij co najmniej 2 litry dziennie – najlepiej wody.
- ▶ Unikaj słodzonych napojów i ogranicz soki.
- ▶ Woda wspiera pamięć i koncentrację.

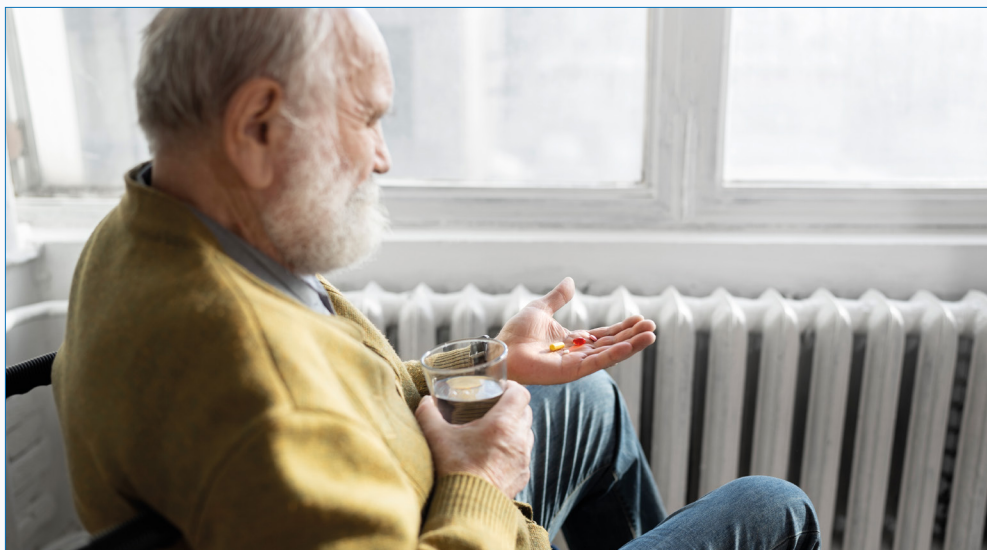
5. Jedz dla mózgu

- ▶ Tłuste ryby, orzechy, olej rzepakowy wspierają funkcje poznawcze.
- ▶ Unikaj nadmiaru cukru i soli – mogą szkodzić pamięci.

PAMIĘTAJ!

Zmiana diety to inwestycja w zdrowie i samopoczucie – nigdy nie jest za późno, by zacząć!





Suplementy diety

- ▶ Suplementy diety to nie leki.
- ▶ Służą uzupełnieniu normalnej diety.
- ▶ Są przeznaczone dla osób zdrowych, których jadłospis nie dostarcza wybranych składników w odpowiedniej ilości.
- ▶ Powinny być stosowane w uzasadnionych przypadkach, po konsultacji z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem.
- ▶ Jeśli przyjmujesz suplementy, poinformuj swojego lekarza.
- ▶ Przed zakupem suplementu diety sprawdź:
 - dla kogo jest przeznaczony,
 - czy są podane ostrzeżenia/ przeciwwskazania
 - sposób stosowania
 - czy na etykiecie jest określenie „suplement diety”.

Nie daj się oszukać! Telemarketerzy, reklamy telefoniczne, internetowe mówiące o zbawiennych właściwościach leczniczych suplementów diety i parafarmaceutyków często mają na celu jedynie zysk finansowy, a nie Twoje zdrowie. Suplement nie jest lekiem!



Więcej informacji

